

	10.сeн	kogus g	energia	valgud	rasvad	süsivesikud
lihapallid		75	180,7	13,5	9,7	9,8
jogurti-tomatikaste		50	40	1,3	0,8	7
makaronid		150	194,9	5,1	5,3	31,3
kapsa-porgandi-pirnisaalat		50	45,8	0,4	3	4
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
tee		200	60			15
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
PRIA keefir 2,5%		50	26,8	1,7	1,25	2,1
Kokku:			771,7	31	26,21	101,1
	11.сeн					
kuldne kalasupp		280	139	8	6	13,1
kohupiimavaht		120	200	7,8	10,3	18,2
kissell		150	129,2	0,1	6,6	31,8
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
PRIA piim 2,5%		250	132,5	7,5	6,3	11,8
Kokku:			741,7	27	30,36	102,4
	12.сeн					
sealiha hautatud köögiviljadega		280	302	19,3	14	25
tomati-rohelisesibulasalat		50	46	0,5	4	2
Leiburi Ruks		40	94	2,4	0,36	20
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
mahlajook		200	94,7			23,7
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			689,7	29,4	24,16	87,6
	13.сeн					
hernesupp		250	331	18,5	15,5	29
mustsõstra -õuna mannavaht		150	174	1,9	0,3	40,3
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
sai		15	39	1,2	0,45	7,26
puuvili		100	46	0,5		11,3
PRIA piim 2,5%		200	106	6	5	9,4
Kokku:			766,5	29,9	21,61	112,26
	14.сeн					
pilaff		250	384,6	15,1	11,3	54,4
kapsa-kurgi-paprika-õunasalat		50	52	0,6	4,1	3,1
Leiburi Ruks		30	70,5	1,8	0,36	15
kaerasepik		20	47	1,2	0,8	7,5
jogurt maitsestatud		200	112,7	6,2	4,8	11
PRIA piim 2,5%		150	79,5	4,5	3,7	7,05
Kokku:			746,3	29,4	25,06	98,05
PRIA toetus: tomatid						